



ESCUELA NORMAL "MIGUEL F. MARTÍNEZ"
CENTENARIA Y BENEMÉRITA
SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA
CICLO ESCOLAR 2021-2022

INSTRUCCIONES: UNE CADA PALABRA CON SU RESPECTIVA RESPUESTA.

Alimentación

En las frutas y verduras

Dieta

En aceites, ciertos vegetales
y algunas semillas.

Nutrición

Proceso por el cual el
organismo obtiene los nutrientes
que necesita.

Nutrientes

Sustancias básicas que el
organismo necesita para su
buen funcionamiento.

¿Cómo se clasifican los
nutrientes?

Proteínas, carbohidratos,
lípidos o grasas, vitaminas y
minerales.

¿De dónde provienen las
proteínas?

Acción por medio de la cual
ingerimos los alimentos y
bebidas.

¿Qué nos proporcionan los
carbohidratos

Energía.

¿Dónde encontramos las
grasas o lípidos?

Alimentos de origen animal.

¿Dónde se encuentran las
vitaminas y los minerales.

Variedad y cantidad de
alimentos que
consumimos de manera
cotidiana.